

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

УДК 796.342-055.25:796.015.31

ШЕВЧЕНКО О. О.

Харківська державна академія фізичної культури

Зміни показників спеціальної фізичної підготовленості юних тенісисток на етапі початкової підготовки

Анотація. Мета: підвищення показників спеціальних фізичних якостей юних тенісисток на етапі початкової підготовки. **Матеріал і методи:** аналіз науково-методичної літератури, тестування фізичної підготовленості, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. У дослідженні приймали участь 11 дівчат у віці 7–8 років у групі початкової підготовки. У тренувальних заняттях з фізичної підготовки юних тенісисток був застосований ігровий метод навчання. **Результати:** досліджено зміни показників фізичної підготовленості юних тенісисток 7–8 років. Проаналізовано вплив розвитку фізичних якостей на засвоєння технічних прийомів. Зазначено, що для якісного розвитку фізичних якостей необхідно використання рухливих ігор та естафет. Виявлено, що результати фізичної підготовленості юних тенісисток після педагогічного експерименту підвищилися та мали вірогідну різницю з показниками на початку дослідження ($P < 0,05$), крім показників вправи «біг на 18 м». **Висновки:** встановлено, що використання в тренувальних заняттях з фізичної підготовки рухливих ігор та естафет підвищує інтерес і мотивацію до занять тенісом у дітей у групі початкової підготовки.

Ключові слова: юні тенісистки, фізичні якості, рухливі ігри.

Вступ. Спеціальна фізична підготовка тенісиста спрямована на розвиток основних спеціальних рухових якостей (швидкість, сила, гнучкість, спритність, витривалість), які необхідні у спортивній діяльності. У той же час фізична підготовка нерозривно пов'язана зі зміцненням органів та систем організму спортсмена, підвищенням загального рівня функціональної підготовленості та зміцненням здоров'я юних тенісистів [4–6]. На етапі початкової підготовки тенісистів важливе значення має збільшення діапазону варіативності ударів та швидкості виконання технічних прийомів, що залежить від здатності спортсмена швидко оволодівати ударами та розвитку спеціальних фізичних якостей [1; 4; 7].

Підготовка юних тенісистів – складний поетапний процес, який передбачає досягнення певного рівня підготовленості – фізичної, техніко-тактичної, психологічної й теоретичної.

У тенісі фізична підготовка має вагоме значення на початковому етапі та є не менш значущою протягом наступних етапів підготовки, оскільки сучасні тенденції розвитку тенісу характеризуються універсалізацією гри як на задній лінії, так і біля сітки, що без певного рівня фізичної підготовленості здійснити на високому рівні неможливо [1; 2; 4; 7].

Рівень спеціальної фізичної підготовленості суттєво залежить від віку спортсменів [3]. У дошкільному та шкільному віці фізичні якості дитини можуть прискорюють або уповільнювати свій розвиток. Фахівці з тенісу вважають, що у 6–7 річних дітей підвищується рухлива активність, у 7–10 років існує доцільність виховувати бистроту, у 6–9 років діти легко сприймають нові рухи, у 8–12 років більш сприятливі умови для розвитку загальної витривалості [1; 4; 7].

Як показує змагальна діяльність тенісистів, спеціальна фізична підготовленість постійно грає ведучу роль у підготовці спортсменів, і із збільшенням віку її вага постійно зростає.

Таким чином, можна визначити, що розвиток спеціальних фізичних якостей на етапі початкової підготовки закладає міцний фундамент багаторічного тре-

нувального процесу юних тенісистів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження входить до плану науково-дослідної роботи кафедри спортивних та рухливих ігор Харківської державної академії фізичної культури на 2011–2015 рр. «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» (державний реєстраційний номер 0111U003126 від 2011 року).

Мета дослідження: підвищення показників спеціальних фізичних якостей юних тенісисток на етапі початкової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, тестування фізичної підготовленості, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

В експерименті протягом 8 місяців приймали участь 11 дівчат віком 7–8 років групи початкової підготовки 2–3 року навчання.

Для визначення динаміки фізичної підготовленості юних тенісисток нами були використані контрольні вправи: метання тенісного м'яча на дальність, біг 18 м; човниковий біг у 5 напрямках; хват гімнастичної палиці, що падає; стрибок у довжину з місця; кидок тенісного м'яча у квадрати провідною рукою.

У проведеному послідовному педагогічному експерименті, який проходив протягом 8 місяців, був використаний ігровий метод фізичної підготовки з широким застосуванням рухливих ігор та естафет. Заняття з фізичної підготовки носили переважно ігровий та змагальний характер та проводилися 2 рази на тиждень. Тривалість занять складала 60 хвилин.

Для розвитку фізичної підготовленості юних тенісисток використовували вправи: для розвитку бистроті – біг із зміною напрямку та способу переміщення (біг спиною вперед, приставними, хресними кроками і т. п.), старт з різних положень (стоячи, сидячи, лежачи); для швидкісно-силових здібностей – різноманітні стрибки – у довжину, у сторону-вверх, уверх, уверх-назад з місця, з розбігу, кидки тенісного м'яча на дальність; для координаційних здібностей – ловля тенісного м'яча з різних положень, на початковому моменті та у верхній точці його відскоку, кидок тенісного м'яча на влучність з різних дистанцій; для витривалості – звичайний довгий біг, біг боком та спиною

dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-6.024

© ШЕВЧЕНКО О. О. 2014



вперед з прискоренням, різноманітні стрибки зі скалкою; для розвитку сили – вправи з еспандером для кисті, метання набивного м'яча рухами, які схожі на виконання ударів зліва, справа, подачі, згинання розгинання рук в упорі лежачі. Ці вправи після оволодіння ними, вводилися в естафети.

У тренувальному процесі застосовували такі рухливі ігри, що були спрямовані на розвиток швидкісних, швидкісно-силових, координаційних якостей, гнучкості, витривалості [1; 3; 4; 7]:

«Точно в ціль» – для тренування влучності з різних дистанцій та здатності до диференційності м'язових зусиль; **«Рибалка»** – для розвитку координаційних здібностей, «відчуття ракетки» та здатності до точних м'язових зусиль; **«Квач»** – для рухової активності, орієнтації на майданчику, швидкості пересування; **«Підсічка»** – для координаційних здібностей, швидкісно-силової підготовленості; **«Ривок за м'ячем»** – для швидкісних здібностей; **«Шнирок»** – для координаційних здібностей; **«Зачароване коло»** – для координаційних здібностей, рівноваги; **«Баскетбол тенісним м'ячем»** – для координаційних здібностей, **«Підняти м'яч»** – для розвитку гнучкості; **«Йти через палку»** – для розвитку гнучкості; **«Сороконіжка»** – для розвитку витривалості; **«Ловля парами»** – для розвитку швидкісної витривалості; **«Змагання тачек»** – для розвитку силових якостей.

Результати дослідження та їх обговорення.

Отримані результати педагогічного експерименту в тестуванні фізичної підготовленості тенісисток покращилися та мали вірогідну різницю: у тесті «стрибок у довжину з місця» у середньому на 7,6 см при $t=2,2$ ($P<0,05$), у метанні тенісного м'яча на дальність – у середньому на 1,2 м при $t=2,2$ ($P<0,05$), човникового бігу у 5 напрямках з ракетками – на 0,54 с при $t=2,4$

($P<0,05$), у хваті гімнастичної палиці, що падає, – у середньому на 6,2 см при $t=2,1$ ($P<0,05$), у кидку тенісного м'яча у квадрати провідною рукою – у середньому на 1,4 влучань при $t=2,1$ ($P<0,05$).

Показники у бігу на 18 м не мали вірогідної різниці та збільшилися на 0,15 с при $t=0,15$ ($P>0,05$).

Результати педагогічного тестування, відображено в таблиці.

Оцінюючи результати, які отримані у ході проведення дослідження, можна визначити, що підвищилися показники спеціальної фізичної підготовленості у юних тенісисток, крім результатів на швидкість переміщення. У подальшому необхідно додати у тренувальний процес юних тенісисток спрямованість тренувальних занять на розвиток швидкості переміщення.

Висновки:

1. У результаті дослідження були підвищені результати спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменок на етапі початкової підготовки і отримані вірогідні показники човникового бігу у 5 напрямках з ракетками, кидку тенісного м'яча у квадрати, у хваті гімнастичної палиці, що падає, метанні тенісного м'яча на дальність, стрибку в довжину з місця (при $P<0,05$), крім бігу 18 м.

2. Застосування ігрового методу з використанням рухливих ігор та естафет у заняттях тенісом у групі початкової підготовки сприяло підвищенню інтересу та мотивації до занять спортом і покращенню динаміки показників спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменок.

У перспективі наші дослідження будуть спрямовані на визначення впливу результатів фізичної підготовленості на техніко-тактичні показники у дітей у групі початкової підготовки з тенісу.

Зміни показників фізичної підготовленості юних тенісисток ($n=11$), $\bar{X} \pm m$

№ з/п	Контрольні вправи	На початку експерименту	У кінці експерименту	t	P
1	Метання тенісного м'яча на дальність, м	9,1 \pm 0,35	10,3 \pm 0,42	2,2	<0,05
2	Човниковий біг у 5-ти напрямках з ракетками, с	18,66 \pm 0,15	18,12 \pm 0,17	2,4	<0,05
3	Стрибок у довжину з місця, см	142,1 \pm 2,1	149,7 \pm 2,7	2,2	<0,05
4	Біг 18 м, с	4,75 \pm 0,6	4,6 \pm 0,8	0,15	>0,05
5	Хват гімнастичної палиці, що падає, см	26,4 \pm 2,12	20,2 \pm 2,03	2,1	<0,05
6	Кидок тенісного м'яча у квадрати провідною рукою, кількість влучань з 12 разів	3,2 \pm 0,47	4,6 \pm 0,48	2,1	<0,05

Список використаної літератури:

1. Голенко В. А. Азбука теніса / В. А. Голенко, А. П. Скородумова, В. А. Тарпищев. – М.: Терра Спорт, 1999. – 128 с.
2. Губа В. П. Особенности подготовки юных теннисистов / В. П. Губа, Ш. А. Тарпищев, А. Б. Самойлов. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – С. 21–22.
3. Иванова Т. С. Организационно-методические основы подготовки юных теннисистов: [учеб. пособие] / Т. С. Иванова. – М.: Физическая культура, 2007. – 128 с.
4. Ібраїмова М. В. Теніс: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / М. В. Ібраїмова. – Київ: НУФВС, 2012. – 158 с.
5. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера / Н. Г. Озолин. – М.: АСТ Астрель, 2002. – 863 с.
6. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
7. Теніс. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / под ред. В. А. Голенко, А. П. Скородумовой. – М.: Советский спорт, 2005. – 137 с.
8. Трачук С. В. Особливості організації та використання засобів міні-тенісу у фізичному вихованні молодших шко-

лярів. / С. В. Трачук, Е. В. Давиденко, А. В. Савельєва // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 3. – С. 42–46.

Стаття надійшла до редакції: 20.11.2014 р.
Опубліковано: 31.12.2014 р.

Аннотация. Шевченко О. А. Изменения показателей специальной физической подготовленности юных теннисисток на этапе начальной подготовки. **Цель:** повышение показателей специальных физических качеств юных теннисисток на этапе начальной подготовки. **Материал и методы:** анализ научно-методической литературы, тестирование физической подготовленности, педагогический эксперимент, методы математической статистики. В исследовании принимали участие 11 девочек в возрасте 7–8 лет группы начальной подготовки. В тренировочных занятиях по физической подготовке юных теннисисток был применен игровой метод обучения. **Результаты:** исследованы изменения показателей физической подготовленности юных теннисисток 7–8 лет. Проанализировано влияние развития физических качеств на усвоение технических приемов. Указано, что для качественного развития физических качеств необходимо использование подвижных игр и эстафет. Выявлено, что результаты физической подготовленности юных теннисисток после педагогического эксперимента повысились и имели достоверную разницу с показателями в начале исследования ($P < 0,05$), кроме показателей упражнения «бег на 18 м». **Выводы:** установлено, что использование в тренировочных занятиях по физической подготовке подвижных игр и эстафет повышают интерес и мотивацию к занятиям теннисом у детей в группе начальной подготовки.

Ключевые слова: юные теннисистки, физические качества, подвижные игры.

Abstract. Shevchenko O. Changes of indicators of special physical fitness of young female tennis-players at the stage of basic training. **Purpose:** to improve performance of special physical qualities of young tennis players at the stage of initial training. **Material and Methods:** analysis of scientific and methodical literature, test of physical fitness, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. The study involved 11 women aged 7–8 years in the group of initial training. In the training sessions of physical training of young tennis players the game has been used teaching method. **Results:** to investigate the changes in the indices of physical fitness of young tennis players 7–8 years. Analyzed the impact of the development on the physical qualities of assimilation techniques. Pointed out that for the qualitative development of physical qualities necessary to use outdoor games and relay races. Revealed that the results of the physical fitness of young tennis players after the pedagogical experiment and had risen significantly different to those in the beginning of the study ($P < 0,05$), except for indicators exercises “run on 18 meters”. **Conclusions:** it was found that the use of training sessions on physical preparation of mobile games and relays increase the interest and motivation for tennis lessons for children in the group of initial training.

Keywords: young female tennis-players, physical qualities, outdoor games.

References:

1. Golenko V. A., Skorodumova A. P., Tarpishchev V. A. Azbuka tenisa [The ABCs of tennis], Moscow, 1999, 128 p.
2. Guba V. P., Tarpishchev Sh. A., Samoylov A. B. Osobennosti podgotovki yunyh tennisistov [Peculiarities of training of young tennis players], Moscow, 2003, p. 21–22.
3. Ivanova T. S. Organizatsionno-metodicheskiye osnovy podgotovki yunyh tennisistov [Organizational and methodical bases of training young tennisists], Moscow, 2007, 128 p.
4. Ibraimova M. V. Tenis: navchalna programa dlya DYuSSh, SDYuShOR, ShVSM [Tennis: curriculum for Coach of Sports School], Kyiv, 2012, 158 p.
5. Ozolin N. G. Nastolnaya kniga trenera [Handbook of coach], Moscow, 2002, 863 p.
6. Platonov V. N. Obshchaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte [The general theory of training of athletes in Olympic sports], Kyiv, 1997, 583 p.
7. Golenko V. A., Skorodumova A. P. Tennis. Primernaya programma sportivnoy podgotovki dlya DYuSSh, SDYuShOR [Tennis. Approximate program of sports training for Sports School], Moscow, 2005, 137 s.
8. Trachuk S. V., Davidenko Ye. V., Saveleva A. V. Slobozans'kij nauk. -sport. visn. [Slobozhansky science and sport bulletin], Kharkiv, 2012, vol. 3, pp. 42–46.

Received: 20.11.2014.

Published: 31.12.2014.

Шевченко Олег Александрович: к. фіз. вих., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клоківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

Шевченко Олег Александрович: к. физ. восп., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клоковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Oleg Shevchenko: PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

E-mail: Shevchenko777oleg@ukr.net

Бібліографічний опис статті:

Шевченко О. О. Зміни показників спеціальної фізичної підготовленості юних тенісисток на етапі початкової підготовки / О. О. Шевченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 6(44). – С. 126–128. – dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-6.024